

Está pensando em ter um bebê?

AVISO: O zika pode causar alguns defeitos congênitos.
Não há vacina para prevenir a infecção pelo zika vírus.

Planeje sua gravidez

Com o surto de zika, planejar sua gravidez é mais importante do que nunca.

Se você está pensando em ter um bebê, seu médico ou outro profissional de saúde pode ajudar a planejar uma gravidez saudável e segura. Fale com seu médico sobre:

- Seus planos de ter filhos
- O risco potencial de contrair zika durante a gravidez
- As exposições potenciais de seu parceiro ao zika

Se você decidir que este não é o momento certo para ter um bebê, fale com seu médico ou com outro profissional de saúde para encontrar um método de controle de natalidade seguro, eficaz e adequado para você e para seu estilo de vida.

Proteja-se para não contrair zika por picadas de mosquito



Use repelente de insetos

- Os mosquitos que transmitem zika picam agressivamente durante o dia. Eles também podem picar à noite.
- O repelente de insetos é seguro e funcional! Leia o rótulo e siga as instruções.



Cubra sua pele

- Use camisas de mangas compridas e calças compridas. Trate as roupas com permetrina para obter mais proteção.*



Proteja a sua casa contra mosquitos

- Use telas nas janelas e nas portas. Use ar-condicionado, se possível. Recipientes vazios com água estagnada.

Depois de engravidar, proteja-se para não contrair zika pela relação sexual



Use preservativo

- Use preservativo toda vez que fizer sexo durante a gravidez. Para serem eficazes, os preservativos devem ser usados corretamente do começo ao fim, em toda relação sexual. Isso inclui sexo vaginal, anal e oral (boca no pênis).



OU

Não tenha relação sexual

- Não tenha relação sexual com seu parceiro masculino durante a gravidez.



Fale com seu profissional de saúde

- Se você acha que seu parceiro masculino pode ter ou teve zika, informe ao seu médico ou profissional de saúde se você teve relação sexual sem usar preservativo.

* Em alguns locais, como Porto Rico, há uma resistência generalizada à permetrina e, provavelmente, não será eficaz. Entre em contato com as autoridades locais ou um distrito de controle de mosquitos para obter mais informações sobre pesticidas.

Para obter mais informações:
WWW.CDC.GOV/ZIKA



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention